## 20.011 20.011 Koláč krehký tvarohový.doc
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| tuk | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| cukor práškový | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,65 | 0,65 |
| múka polohrubá | 1,70 | 1,70 | 1,70 | 1,70 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| mlieko | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| strúhanka | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| vajcia | 5 | 0,25 | 5 | 0,25 | 5 | 0,25 | 7 | 0,35 |
| prášok do pečiva | 3 | 0,03 | 3 | 0,03 | 3 | 0,03 | 4 | 0,04 |
| plnka : | | | | | | | | |
| tvaroh | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| vajcia | 5 | 0,25 | 5 | 0,25 | 5 | 0,25 | 6 | 0,30 |
| cukor práškový | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| cukor vanilkový | 3 | 0,07 | 3 | 0,07 | 3 | 0,07 | 3 | 0,07 |
| cukor práškový na posýpanie | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| hmotnosť porcie v g | 55 | | 55 | | 55 | | 70 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Na dosku preosejeme múku, ktorú zmiešame s práškom do pečiva, cukor, pridáme postrúhaný tuk, vajcia a s vlažným mliekom vymiesime vláčne cesto. Rozvaľkáme. Plát dáme na pomúčený plech, cesto posypeme strúhankou, potrieme tvarohovou plnkou. Prikryjeme druhým plátom. Okraje pritlačíme, potrieme mliekom. Popicháme vidličkou. Pečieme vo vyhriatej rúre. Upečený koláč krájame na rezy, posypeme práškovým cukrom.

Tvarohová plnka: prelisovaný tvaroh dobre vymiešame s práškovým, vanilkovým cukrom a vajciami.

Ak sa podáva v materskej škôlke na olovrant , dávku zdvojnásobíme.

Vekovej skupine B,C,D podávame ako prídavok za obedom.

Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 832 | 200 | 5,31 | 6,8 | 0,0 | 28,5 | 0,4 | 32,9 | 0,3 | 0,072 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **B** | 832 | 200 | 5,31 | 6,8 | 0,0 | 28,5 | 0,4 | 32,9 | 0,3 | 0,072 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| **C** | 832 | 200 | 5,31 | 6,8 | 0,0 | 28,5 | 0,4 | 32,9 | 0,3 | 0,072 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| **D** | 1020 | 245 | 6,41 | 8,4 | 0,0 | 34,9 | 0,5 | 40,6 | 0,4 | 0,090 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |